お客様献立表

2024 年 1 月

普通食
昼食

高齢者専門宅配弁当
宅配123 COOK ワン・ツゥ・スリー

朝霞・和光店

【ご注文・変更・キャンセルはこちらのお店までお電話ください】

TEL 048-461-3551
FAX 048-461-3511

	1 日（月）	2 日（火）	3 日（水）	4 日（木）	5 日（金）	6 日（土）
	鶏肉の二色巻き なます 出汁巻き玉子 黒豆 広島菜漬け	ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し 蓮根そぼろ 高野豆腐の含め煮 若布と干し海老の当座煮 赤ずいきの酢の物	鶏肉としろ菜の旨煮 ひじき煮 大葉入り豆腐団子 ささがききんぴらごぼう 桜でんぶ	あじ西京焼き れんこんの甘酢漬け かぼちゃの田舎煮 豆腐干と野菜の中華和え 小豆煮 野沢菜入り大根の漬物	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ ほうれん草コーンバター 花野菜のポトフ 一口照り焼きチキン しば漬け	赤魚塩焼き チンゲン菜のお浸し 豆乳入りしっとり卯の花 キャベツのコンソメ煮 うずら豆 白菜漬け
	540kcal / 2.0g	480kcal / 1.6g	487kcal / 2.5g	468kcal / 1.4g	511kcal / 2.9g	460kcal / 1.5g
7 日（日）	**8 日（月）**	**9 日（火）**	**10 日（水）**	**11 日（木）**	**12 日（金）**	**13 日（土）**
鶏肉のチーズクリームソース 小松菜の和え物 厚焼き玉子（関東風） ツナマヨコーン 胡瓜漬け	白糸だらの照焼き 花形人参 焼きそば 畑のお肉の旨煮 おくらと湯葉のお浸し 大根としその実の漬物	牛すき焼き風コロッケ お豆と昆布の煮物 野菜とウインナーの炒め物 ちりめんじゃこの佃煮 広島菜漬け フライソース	メバル煮付け 味付いんげん じゃが芋とおからのサラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ キャベツのマリネ あみ佃煮	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ミートボール(オニオンソース) 鶏肉入り玉子とじ わさび菜おひたし 紅芯大根	ホッケ塩焼き れんこんの甘酢漬け さつまいもの甘煮 高野豆腐の含め煮 小松菜とちくわの煮浸し 鳴門産細切りわかめ煮	炭火焼き鳥 野菜しんじょう 春雨と野菜のそぼろ炒め 人参しりしり 胡瓜の生姜漬け
533kcal / 2.0g	460kcal / 1.9g	579kcal / 1.8g	434kcal / 1.5g	467kcal / 1.9g	446kcal / 1.4g	492kcal / 2.1g
14 日（日）	**15 日（月）**	**16 日（火）**	**17 日（水）**	**18 日（木）**	**19 日（金）**	**20 日（土）**
サーモンバーグ ナポリタン 干し海老入り卯の花 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ほうれん草のごま和え 刻みたくあん	大葉香るささみカツ ひじき煮 豆腐と野菜のそぼろあん 五目厚焼き玉子 胡瓜漬け フライソース	さば味噌煮 花形人参 ミートボール(柚子おろし) 豆腐干と野菜の中華和え 花斗六豆 切り昆布煮	豚肉のトマトソース 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） ポテトとウインナー 鶏レバー煮 塩えんどう豆	さわら塩焼き 味付いんげん ハムマカロニサラダ 白菜と青菜のそぼろあんかけ ささがききんぴらごぼう 赤ずいきの酢の物	鶏肉と野菜の和風醤油煮 切干大根 あおさ入り玉子焼き おくらのおかか和え 白菜漬け	麻婆茄子 豆サラダ 鶏さつま揚げ 小松菜のお浸し あみ佃煮
550kcal / 2.4g	547kcal / 2.2g	555kcal / 1.7g	508kcal / 1.5g	461kcal / 2.1g	472kcal / 2.0g	538kcal / 1.8g
21 日（日）	**22 日（月）**	**23 日（火）**	**24 日（水）**	**25 日（木）**	**26 日（金）**	**27 日（土）**
若鶏から揚げ キャベツと人参の炒め マカロニのクリーム煮 大葉入り豆腐団子 枝豆とコーンの洋風煮 野沢菜入り大根の漬物	いわしかつお節煮 人参煮 蓮根そぼろ 高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆 広島菜漬け	おでん 生姜味噌 かにかま入り玉子 牛バラ焼き 青森県産長芋と胡瓜の和え物 赤かぶ漬け	マスの塩焼き れんこんの甘酢漬け さつま芋煮 がんもと野菜の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し 大根としその実の漬物	つくね（くわい入り） 豆ひじき ポテトとウインナー いんげんのピーナッツ和え 刻みたくあん	カレイの唐揚げ ほうれん草と人参の煮浸し チキンボールのトマトソース 小豆煮 胡瓜の生姜漬け	鶏肉とｲﾝｹﾞﾝのｵｲｽﾀｰｿｰｽ ツナの梅風味パスタ キャベツとさつま揚げの中華煮 大豆ちりめん 白菜漬け
549kcal / 2.2g	480kcal / 1.8g	539kcal / 3.5g	449kcal / 1.4g	524kcal / 2.2g	521kcal / 1.9g	475kcal / 2.1g
28 日（日）	**29 日（月）**	**30 日（火）**	**31 日（水）**		※ 栄養価表示	
あじみりん焼き 花形人参 切干大根 茄子と挽肉の味噌炒め わさび菜おひたし 塩えんどう豆	豚肉の生姜風味 ペンネのカレークリーム ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） ツナとほうれん草の和え物 赤しそ大根	にしんみぞれ煮 味付いんげん しゅうまい 畑のお肉の旨煮 若布と干し海老の当座煮 しば漬け	麻婆豆腐 豆乳入りしっとり卯の花 鶏肉と春雨の中華和え 人参しりしり 広島菜漬け		**ごはん 170 g 込み** ※より詳細な栄養価表もお渡しできます！ エネルギー 食塩相当量	
478kcal / 1.4g	494kcal / 1.9g	512kcal / 2.2g	477kcal / 1.9g		○○○kcal / ○.○g	